



V1: Penne mit Sauce bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum



20-30min



2 Personen

Es gibt Gerichte, ohne die kann man einfach nicht leben! Nudeln mit Sauce bolognese zum Beispiel, ganz zu Recht beliebt bei Klein und Groß. Hast du den Klassiker schon mal mit geraspelten Karotten zubereitet? Die bringen noch einmal eine Extraportion Umami ins Spiel. Und auch die frischen Basilikumblätter möchten wir nicht mehr missen – probier es aus!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Basilikum

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 41.9g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Das **Brühgewürz** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** 10-15Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls die Flüssigkeit zu schnell einkocht. Mit dem **Oregano** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** fein schneiden und in die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem geriebenen **Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** anrichten und servieren.